Escolas Multisseriadas

Diretora: Adriana Tonial Piaia

Disciplina: Educação física

Professora: Claudete D. Dall Acosta

Aluno:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Turma: 3º e 4º anos 05-10-2020

Olá crianças tudo bem, espero encontra-las todas bem.

Vamos para mais uma aula de Educação Física, com uma atividade que vocês gostam e conhecem.

* **Atividades rítmicas para aquecimento**

Esse tipo de atividade depende um pouco da criatividade. Ao som de alguma música, principalmente, destas que têm versos repetitivos, vocês podem fazer movimentos de alongamento e aquecimento. Essencial antes de entrar com as crianças para atividades que exijam mais disposição.

* **2- Estoura bexigas**

Essa brincadeira, também, trabalhará a parte física e o espírito de equipe. Cada criança amarrará uma bexiga no tornozelo usando um pedaço de barbante. Essa bexiga tem que chegar intacta até o final da brincadeira. O professor no caso o pai ou a mãe dá o sinal e, a partir daí, as crianças saem em busca de estourar a bexiga de outro.

No final, será revelado que, para que todos chegassem com os balões intactos ao final, bastava uma combinação de que ninguém estourasse a bexiga do outro. Assim, todos ganhariam

Dá uma olhada pra ver como é: https://goo.gl/cah2dM

**Obs**: quem não tiver balões guarda essa atividade para outro momento que conseguir os balões, e substitui pela corrida do saco.

* **Corrida do saco**

Deverão vestir um saco de ráfia, e segurar com as duas mãos, se possível realizar em dois, competindo, um ao lado do outro. Deverão sair pulando a um sinal, percorrer uma distância e voltar, quem chegar antes vence. (lembrar de somente pular, se tentar andar, cai)